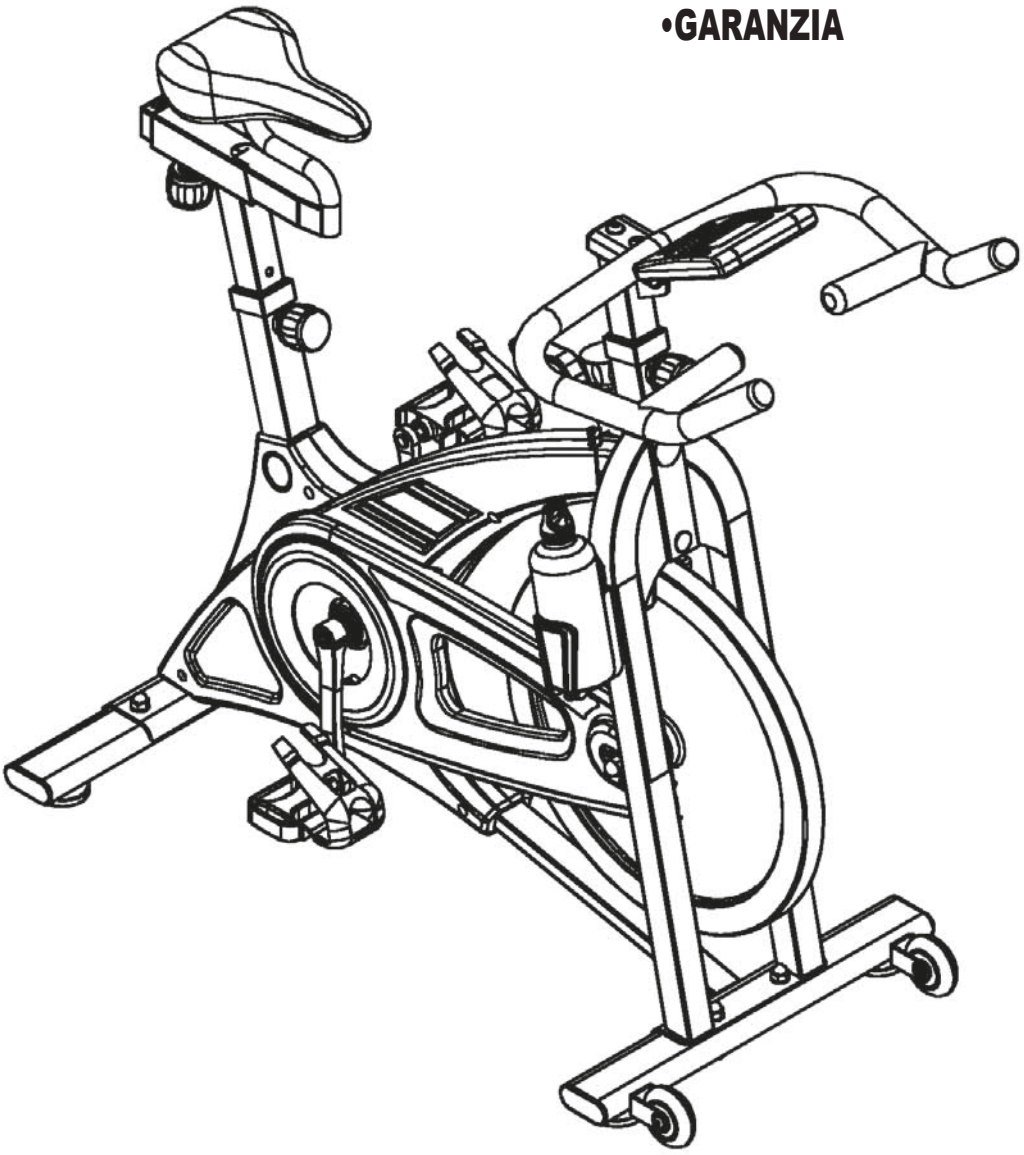
FIT BIKE 6.1

•MONTAGGIO
•USO
•MANUTENZIONE
•GARANZIA



Atala homefitness

AVVERTENZA: È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendonoindicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.
IMPORTANTE: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.

Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.

Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.

Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.

Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

BENESSERE A CASA TUA

Grazie per aver scelto ATALA

Avete acquistato un attrezzo solido, elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.
Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa, da praticare quotidianamente, in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.
Con ATALA puoi esercitare mani, braccia, gambe, addominali e schiena, favorire la circolazione e tonificare il cuore.
ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi vuole tonificare il corpo ed allenare l'apparato cardio-circolatorio.
E' efficace anche per smaltire lo stress e le tensioni della vita quotidiana.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi informa.

Con ATALA HOME FITNESS la sicurezza è di serie
Tutti gli attrezzi Atala sono progettati e realizzati nel rispetto assoluto delle normative di sicurezza vigenti.
Sono conformi agli standard europei secondo le norme EN957 riguardanti la sicurezza delle attrezzature sportive di allenamento e rispettano tassativamente anche tutte le norme di sicurezza elettriche ed elettromagnetiche (qualora richieste) previste dalla normativa CE.

Curi il tuo corpo e rispetti la natura
Prendersi cura di sé significa anche rispettare l'ambiente che ci circonda. Tutte le attrezzature Atala Home Fitness sono a basso impatto ecologico, in quanto progettate in piena conformità alle norme contro l'impiego di sostanze nocive (RoHS) e per il riciclo dei materiali (RAEE), qualora richiesto dalla normativa.

ATALA PERSONAL TRAINER

Dedicato a chi possiede ed utilizza attrezzature Atala Home Fitness, è un esclusivo servizio online.

E' concepito per offrirti programmi di allenamento personalizzati per raggiungere il livello di forma fisica che desideri. Offre quindi una consulenza qualificata e consapevole da parte dei professionisti del settore, ma soprattutto aiuta a mantenere forti le tue motivazioni, sentendoti seguita/o a casa come in palestra.

Sfruttare al meglio le potenzialità delle attrezzature Atala Home Fitness, completare la preparazione con esercizi complementari o altre attività sportive ... tutto questo è **personaltrainer@atala.it**.

E' sufficiente collegarsi al sito **www.atala.it** per iscriversi ed accedere al servizio.

AVVERTENZE

Caro cliente , noi abbiamo controllato con cura il suo attrezzo affinché sia efficiente al massimo.
Esso tuttavia, per ragioni di trasporto, non è completamente montato. Seguite attentamente le istruzioni contenute in questo manuale affinché possiate montarlo correttamente e godere così della massima efficienza funzionale.
Prima che voi iniziate ad usarlo è importante che seguiate alcune semplici precauzioni:
1 Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare l'attrezzo. Utilizzarlo solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2 Sarà responsabilità del proprietario informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso delle norme di sicurezza sopra elencate.
3 Immagazzinare l'attrezzo al coperto, lontano da polvere ed umidità. Utilizza rlo solo su di una superficie livellata. Per protezione, coprire il pavimento sottostante.
4 Ispezionare ed assicurare tuttele parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
5 Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzo.

6 L'attrezzo non dovrebbe essere utilizzato da persone di peso superiore ai 130 kg.
7 Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato.
Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi sull'attrezzo. Calzare sempre scarpe da ginnastica.

8 Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso. Non inarcarsi.

9 In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente ed incominciare il defaticamento.
10. Questo attrezzo è stato realizzato solo per uso domestico. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.
11 . Non indossare abiti larghi per evitare che restino impigliati nell'attrezzo
12. Non togliere i piedi dai pedali mentre questi sono in movimento
13. Utilizzare scarpe da ginnastica durante l'allenamento
14. In caso di malore interrompere l'allenamento e consultare il proprio medico curante.

GARANZIA

La ringraziamo per aver acquistato un articolo Atala Home Fitness e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto.
Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore.
Prima di rivolgersi al Rivenditore, Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso.
Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento.

L'apparecchio che avete acquistato è garantito dal venditore secondo quanto previsto dalle attuali norme di legge vigenti in materia.
Tale garanzia copre la sostituzione o il ripristino, secondo quanto da noi ritenuto più opportuno, delle parti riconosciute come difettose.
La presente garanzia non copre la normale usura delle parti.

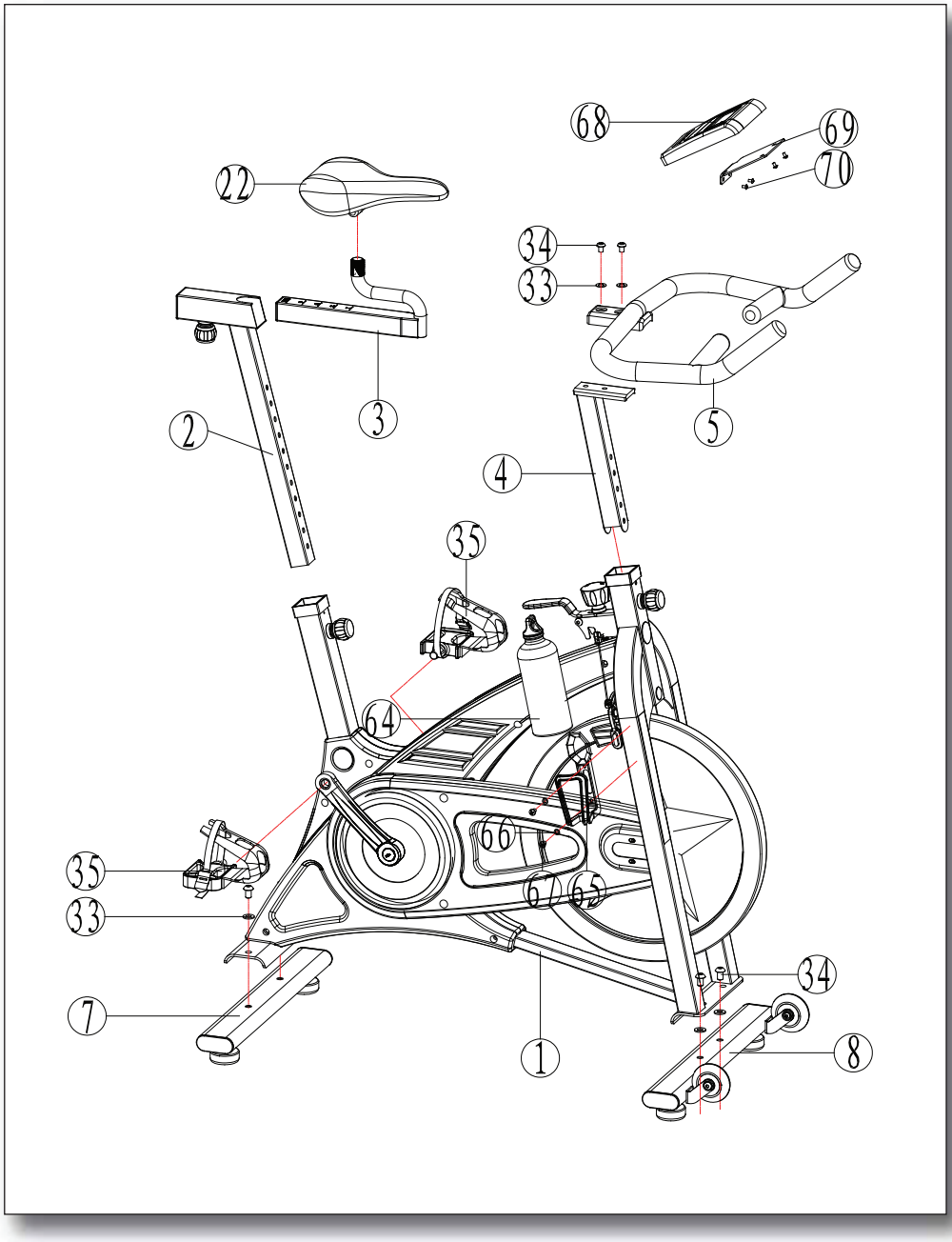
Il nostro apparecchio è concepito per uso domestico. Qualora venga posto in una palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o dato in affitto, la ditta Atala S.p.A. declina ogni responsabilità per danni che ne dovessero derivare all'utente (agli utenti) o al prodotto.
La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche e adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato, rendendo nulla la presente garanzia.

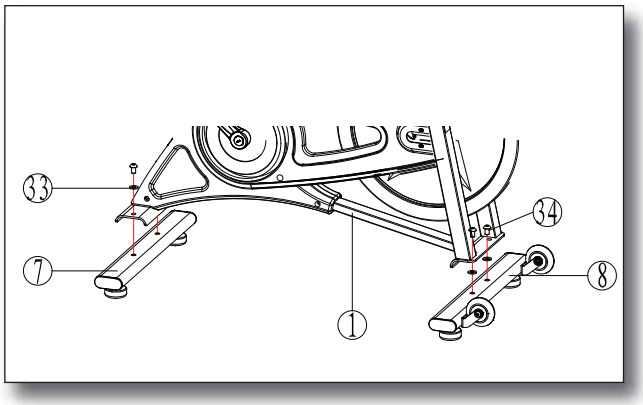
Sono esclusi dalla garanzia:
1. Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti
soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.)
2. Danni conseguenti a:
Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fabbricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto
Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del cliente stesso
Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante
In caso di necessità o problemi tecnici, contattare il Servizio di Assistenza Tecnica

Atala S.p.A. al numero +39 039 2045347 dalle 9:00 alle 13:00, dal lunedì al venerdì, o all'indirizzo mail assistenzatecnica@atala.it

Montaggio

Fase 1: Estrarre tutti i componenti
dal cartone, come mostrato nel disegno.

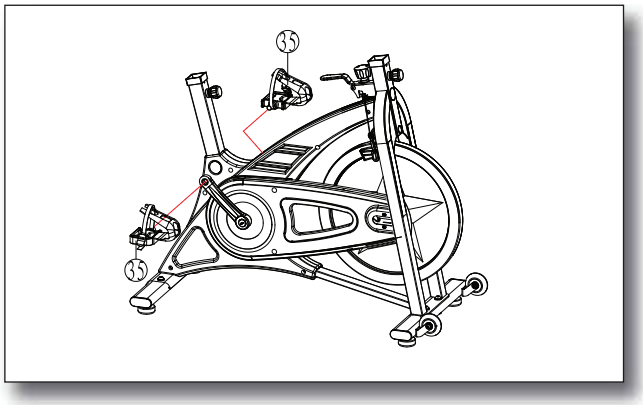




Fase 2

Assemblaggio della base anteriore e posteriore

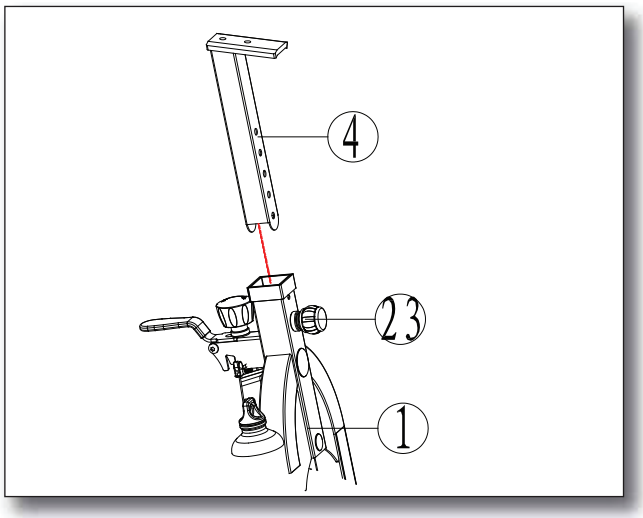
Come mostrato nella figura seguente, posizionare il tubo della base sotto la base frontale e quella posteriore, quindi fissare la base anteriore (8) e la base posteriore (7) al telaio principale (1) rispettivamente con 4 viti esagonali e le rondelle piatte utilizzando una chiave esagonale.



Fase 3

Installare il pedale sinistro e destro

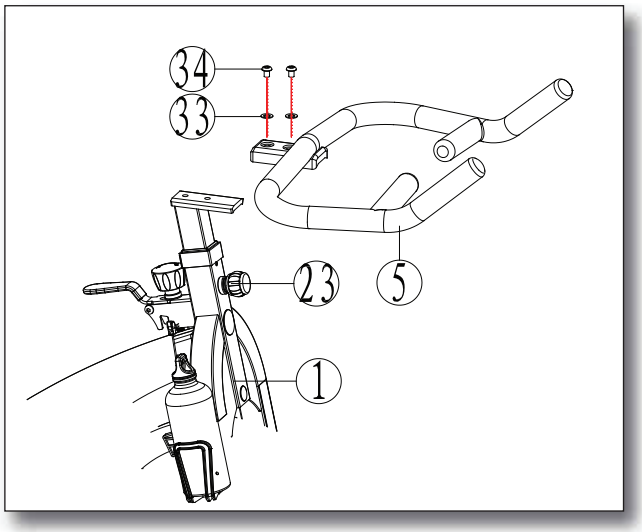
Come mostrato nella figura sottostante, avvitare il pedale sinistro e destro (35) nelle pedivelle (31) quindi stringerli utilizzando la chiave da 15 mm.



Fase 4

Installare il montante del manubrio

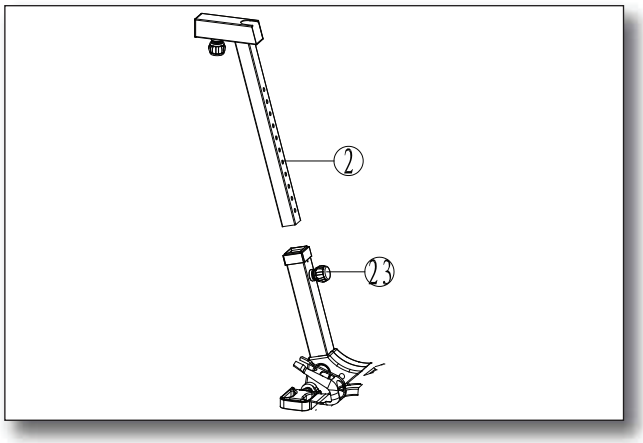
Come mostrato nella figura sottostante, allentare la manopola (23) e inserire il cannotto del manubrio (4) nel tubo quadrato superiore del telaio principale (1), regolare sull'altezza desiderata quindi serrare la manopola (23)



Fase 5

Installare il manubrio

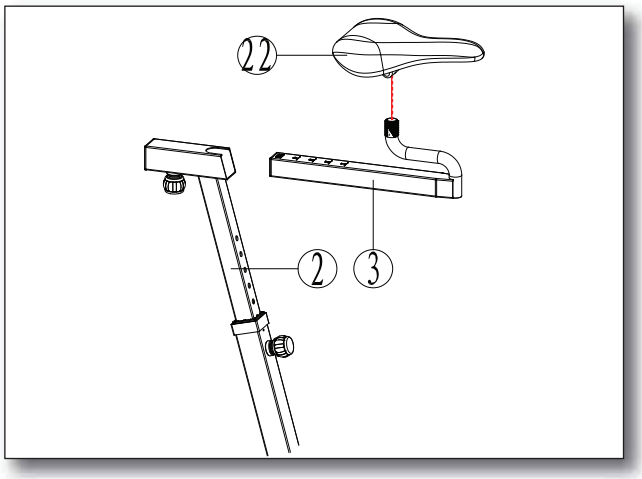
Fissare il manubrio (5) al cannotto fissandolo con una rondella piatta (33) e una vite esagonale M10 25 L (34)



Fase 6

Installare il canotto sella

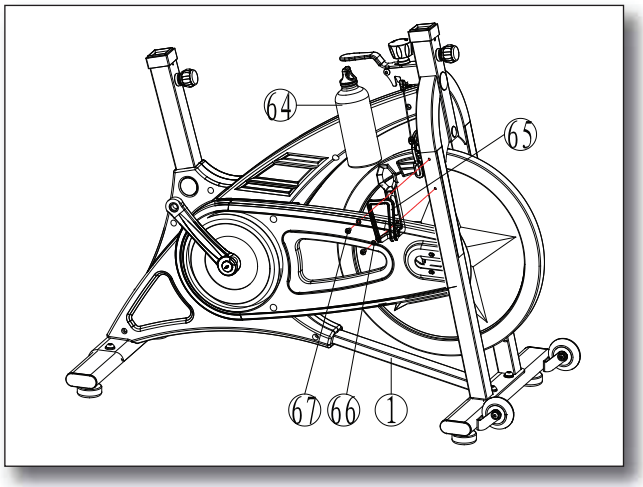
Allentare la manopola di regolazione (23) e inserire il canotto sella (2) nel supporto sul telaio principale, quindi fissare all'altezza desiderata stringendo il pomello sella (23)



Fase 7

Installazione della sella

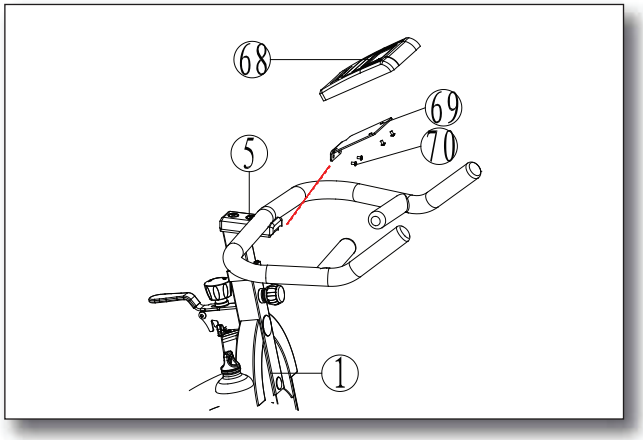
Allentare la manopola regolabile e inserire il reggisella (3) nel cannotto della sella (2) quindi serrare la manopola regolabile e fissare la sella (22) sul reggisella (3)



Fase 8

Installazione del portaborraccia e della borraccia (opzionale)

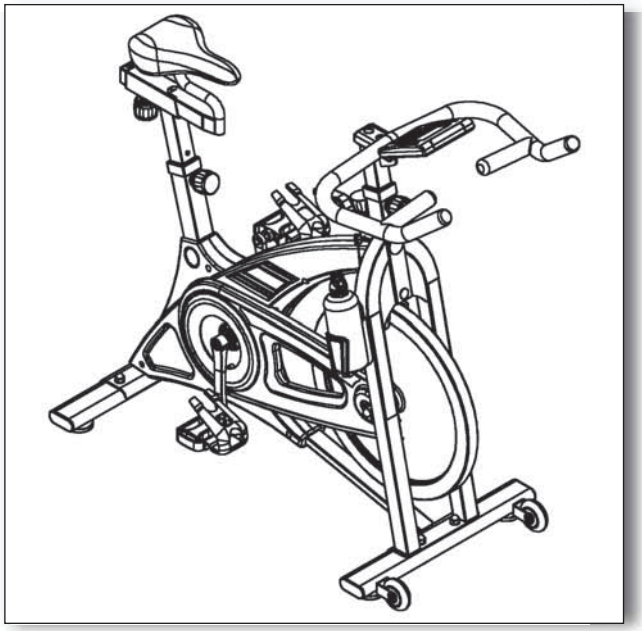
Come mostrato nella figura sottostante, fissare il porta borraccia (65) sul telaio principale (1) utilizzando gli attrezzi, quindi inserire la borraccia (64) nel portaborraccia



Fase 9

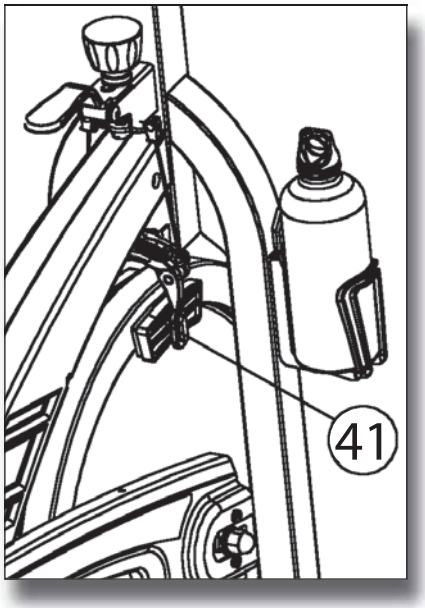
Installare il computer (opzionale)

Montare la staffa porta computer (69) sul manubrio (5), quindi fissare il computer (68) e infine connettere la spina del sensore velocità.



Fase 10

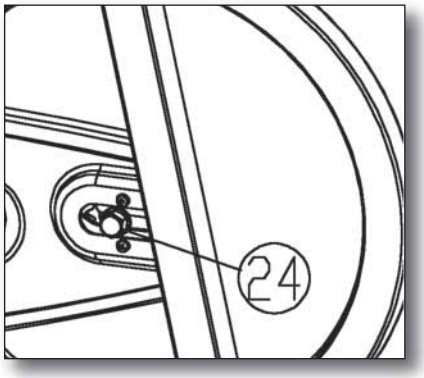
Una volta terminato il montaggio, fare attenzione che tutte le viti e tutti i dadi siano fissati.



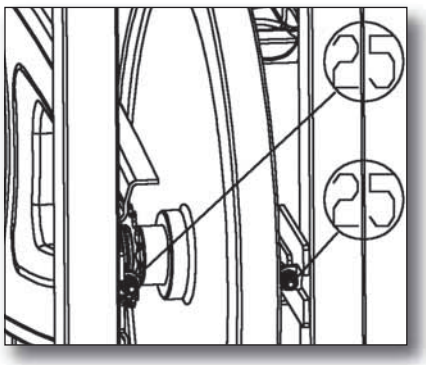
Attenzione:

1 Controllare che tutti i dadi e i pedali siano sempre ben serrati in modo sicuro. Se si trovano delle parti difettose, non utilizzare l'attrezzo fin quando queste non sono state riparate.

2 Porre particolare attenzione a quei componenti che si possono danneggiare con facilità, per esempio il pattino freno (41). In caso di danni o malfunzionamenti, sostituire il componente, come indicato nella seguente figura.



3 Nel caso in cui la catena sia lenta, come mostrato nelle figure seguenti, allentare il dado M12*P1.0 (24), e regolare il dado di nylon M6 (25) usando una chiave fissa da 10 mm.
Quando la catena sarà nella giusta tensione, serrare il dado M12*P1.0 (24).



Una volta terminato il montaggio, fare attenzione che tutte le viti e tutti i dadi siano fissati.

4. Lubrificare regolarmente tutte le parti in movimento

5. Pulire con un panno morbido e acqua dopo l'uso per rimuovere sporco e sudore. Non utilizzare solventi a base di petrolio.

PULSANTI

1 MODE (MODALITA'): Seleziona tutte le funzioni in sequenza. Se viene tenuto premuto per oltre 2 secondi si azzerano totalmente tutti i valori delle funzioni.

2 SET (IMPOSTA/INCREMENTA): Imposta/incrementa il valore della funzione.

3 RESET (AZZERA): Azzera il valore della funzione e torna all'ultima fase di impostazione. Se viene tenuto premuto per oltre 2 secondi si azzerano tutti i valori delle funzioni e si cancellano tutte le funzioni.

FUNZIONI

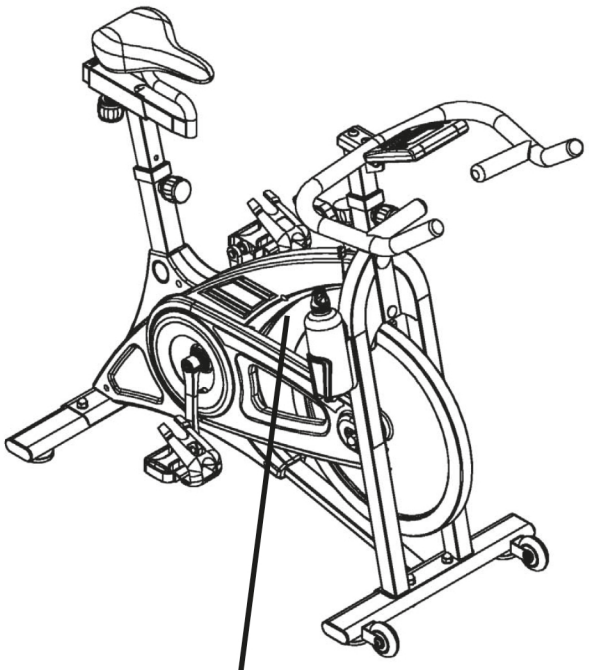
1 SCAN (SCANSIONE): Esegue automaticamente la scansione di tutte le funzioni.

2 TIME (TEMPO): Conteggia automaticamente il tempo dall'inizio dell'allenamento. Nel caso in cui sia stato impostata la durata dell'allenamento, esegue automaticamente il conto alla rovescia del tempo impostato.

3 SPEED (VELOCITA'): Visualizza la velocità tenuta durante l'allenamento.

4 DISTANCE (DISTANZA): Conteggia automaticamente la distanza percorsa durante l'allenamento. Nel caso in cui sia stato impostata la distanza dell'allenamento, esegue automaticamente il conto alla rovescia della distanza impostata

5 CALORIES (CALORIE): Conteggia automaticamente il consumo di calorie durante l'allenamento. Esegue automaticamente il conto alla rovescia del consumo di calorie impostato. NB: il valore delle calorie consumate è assolutamente approssimato. Il suo impiego è volto principalmente a confrontare i valori nei diversi allenamenti.



Attenzione!!
Collegare lo spinotto del computer nell'apposito alloggio al di sotto della scocca centrale

NOTE:

1 Un segnale acustico segnala il raggiungimento di uno degli obbiettivi pre-impostati per il valore del tempo o distanza o calorie.

2 Il computer si spegne automaticamente se trascorrono 4 minuti senza nessun ingresso di segnale.

3 Sostituire le batterie se il display del computer visualizza le immagini in modo scorretto.

Dopo ogni allenamento, ricordati di pulire e asciugare l'attrezzo da eventuali residui di sudore con un panno inumidito. Il sudore è il segno che ci stiamo allenando efficacemente, ma è anche nemico giurato di ogni attrezzo.
Le parti in movimento devono essere sempre mantenute sgombere da sporco e polvere.
Con una certa regolarità rispetto ai ritmi di allenamento, comunque mai oltre i 2 mesi, è fondamentale verificare ed eventualmente serrare saldamente tutte le viti e la bulloneria dell'attrezzo.

Al termine di ciascuna sessione di esercizi:

1. Bloccare il freno, impostandolo sulla massima resistenza, al fine da evitare l'utilizzo improprio dell'attrezzo
2. Pulire tutte le superfici dell'attrezzo con un panno asciutto, rimuovendo eventuali tracce di sudore dal manubrio, dal computer, dai montanti o da altri componenti dell'attrezzo

A intervalli regolari

1. Per eliminare la polvere,passare la bocchetta di aspirazione dell'aspirapolvere intorno ai componenti visibili.
2. Per la rimozione di pellicole o sporco usare un panno leggermente umido con un detergente delicato,applicato sul solo panno.
3. Controllare periodicamente anche i componenti della struttura per verificare che le viti di montaggio e i pomelli non siano allentati, e se necessario stringerli. Per evitare di danneggiare i fissaggi, non serrarli eccessivamente.
4. E' possibile utilizzare uno spray a base siliconica, quale BYTE Silic One, per proteggere le parti metalliche dall'usura. Non utilizzare lo spray sulle parti in gomma (manubrio).

Movimentazione dell'attrezzo

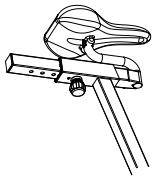
La vostra spin bike è equipaggiata di pratiche ruote per essere spostata con facilità. Controllare che il manubrio sia ben saldo. Facendo leva con il manubrio è quindi possibile inclinare leggermente l'attrezzo e farlo muovere agevolmente scorrendo sulle rotelle.

Regolazione orizzontale

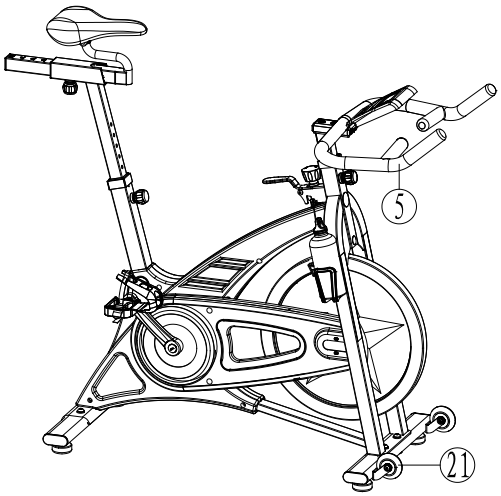
Per livellare l'attrezzo su un pavimento stabile, è possibile regolare le 2 viti sotto la parte anteriore del telaio.
1. Sollevare l'attrezzo da un lato e successivamente girare la vite sotto la parte anteriore della base.
2. Girare la vite in senso orario per svitarla
3. Girare la vita in senso anti-orario per avvitarla.

Consigli d'uso

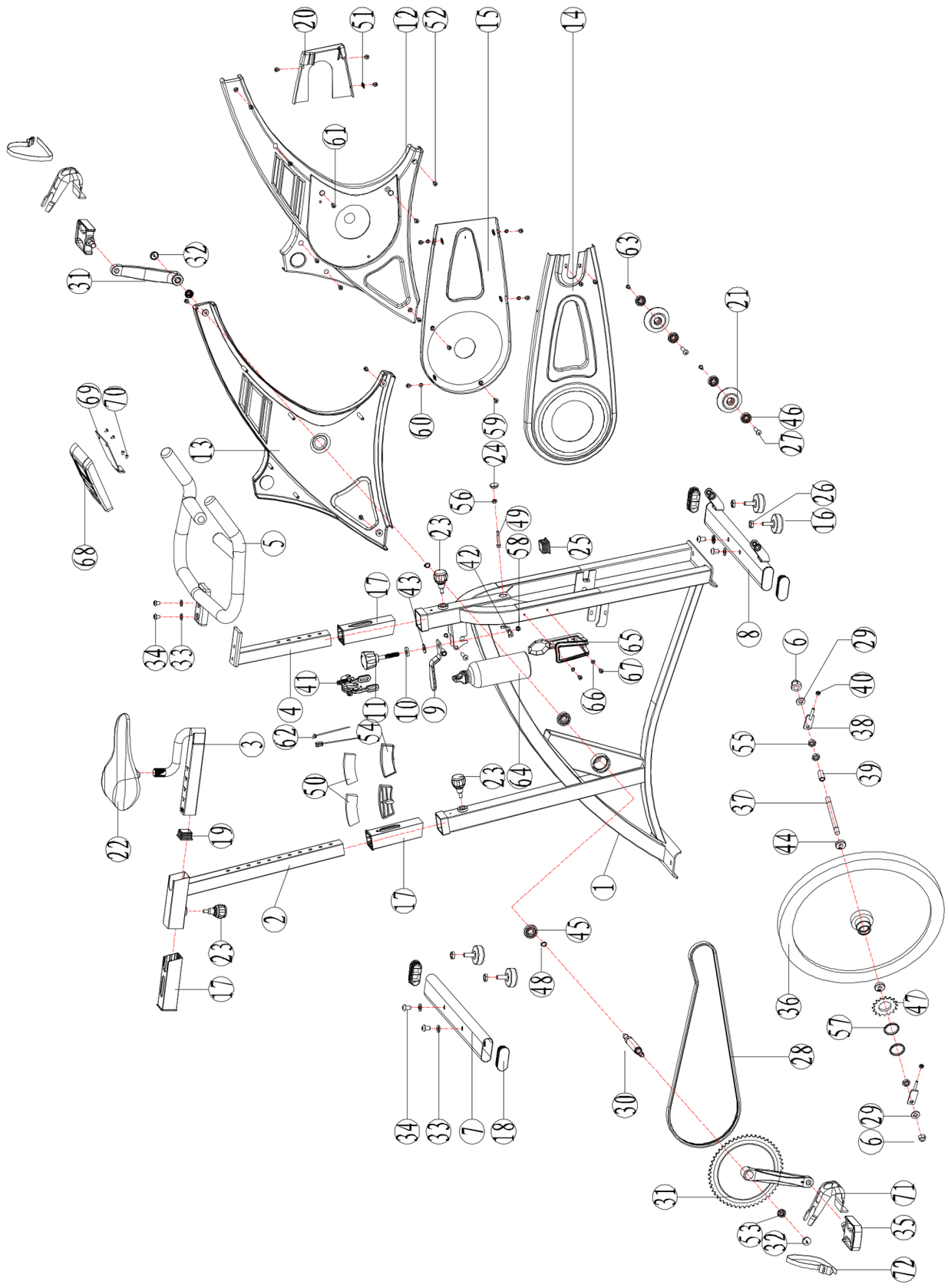
1. Verificare che la spin bike sia stabile e che tutti i dadi, le viti e i bulloni siano ben serrati. Se la spin bike non è stabile, regolare gli appositi piedini.
2. Verificare che i pedali siano ben stretti e nel caso non lo siano ripetere la fase 4 per montarli.
3. Verificare che il sellino sia ben saldo e utilizzare i dadi appositi per la regolazione.



4. Aggiustare il sedile a una altezza e una distanza adeguate alla propria altezza.
5. Impostare la tensione corretta secondo le proprie condizioni fisiche utilizzando il tendifreno.
6. E' possibile utilizzare la spin bike pedalando in senso orario oppure antiorario. E' possibile premere (e tenere premuto) il freno di emergenza per bloccare immediatamente l'esercizio.
7. Non scendere dalla spin bike prima che tutte le parti in movimento non si siano fermate completamente
8. E' consigliabile impostare una resistenza elevata quando si termina l'esercizio in modo che i pedali non possano muoversi accidentalmente.
9. Per movimentare la spin bike, si consiglia di afferrare il manubrio nella parte esterna (5) e inclinare la spin bike finché non risulti agevole spostarla tramite le rotelle (21).



DISEGNO ESPLOSO



ELENCO DELLE PARTI VISTA ESPLOSO

NO.	Descrizione	QTY
1	Telaio	1
2	Reggisella	1
3	Cursore sedile	1
4	Supporto Manubrio	1
5	Manubrio	1
6	Dado M12x1.0	2
7	Base posteriore ovale	1
8	Base anteriore ovale	1
9	Comando freno	1
10	Rondella Ø10xØ25xT5	1
11	Manopola Resistenza	1
12	Copertura sinistra	1
13	Copertura destra	1
14	Carter A	1
15	Carter B	1
16	Livellatore M8	4
17	Tubo di plastica guaina	3
18	Coperchio	4
19	Coperchio	1
20	Coperchio frontale	1
21	Puleggia	2
22	Sella	1
23	Pin	3
24	Tappetino	1
25	Coperchio	1
26	Dado M8	4
27	Dado M6	3
28	Catena	1
29	Rondella	2
30	Perno Movimento centrale	1
31	L & R manovella + Ruota Catena	1 set
32	Coperchio	2
33	Rondella	6
34	Vite a testa tonda M10x25	6
35	L & R Pedale	1
36	Volano (18kg)	1

NO.	Descrizione	QTY
37	Volano mandrino M12X1.0X162	1
38	Catena Regolazione	2
39	Copertura Ø18 * Ø12 * 20L	1
40	Nylon Dado M8	2
41	Pinza freno	1
42	Supporto pinza freno	1
43	Rondella	1
44	Plastica	2
45	Plastica	2
46	Cuscinetto	4
47	Ruota fissa	1
48	Fibbia	2
49	Bullone interno Bolt M6x40 M6x40	1
50	Pattini	2
51	Dado	5
52	Autofilettanti	17
53	Dado M12 * P1.25 * 8	2
54	Supporto	2
55	Dado M12 M12 * 1.0	3
56	Dado M6	1
57	Controdado 1-3 / 8 "	2
58	Dado Nylon Nut M10 * P1.25	1
59	Viti a testa bullone M5x12 M5x12	4
60	Rondella	4
61	Bullone M6x12 M6x12	2
62	Cavo acciaio freno	2
63	Bullonet M6x12 M6x12	3
64	Borraccia	1
65	Supporto borraccia	1
66	Rondella Φ5.2 * 1.0	6
67	Vite M5x12	2
68	Computer	optional
69	Supporto computer	optional
70	Viti M6x12L	2
71	Guaina pedale	2
72	Fascia pedale	2

Per ottenere un notevole miglioramento della propria resistenza fisica e dello stato di salute, vanno seguiti alcuni consigli per effettuare l'allenamento più adeguato in termini di efficienza e tempo.
Se non si fa attività fisica da parecchio tempo, e per evitare rischi alla propria salute, è bene rivolgersi al proprio medico curante prima di iniziare le sedute di allenamento.

Intensità

Per ottenere i massimi risultati, è necessario scegliere la giusta intensità. La frequenza cardiaca deve fungere da riferimento. In genere viene usata comunemente la seguente formula:

Frequenza cardiaca massima = 220 - età

Durante l'esercizio, le pulsazioni devono essere sempre comprese tra il 60% - 85% della frequenza cardiaca massima. Per conoscere la propria frequenza di allenamento, consultare il grafico delle pulsazioni a pagina 10.

Una volta iniziato l'allenamento, mantenere le pulsazioni al 60% della frequenza cardiaca massima per le prime due settimane. Man mano che si diventa più allenati, le pulsazioni possono essere gradualmente aumentate all'85% della frequenza cardiaca massima.

Combustione dei grassi

Il corpo inizia a bruciare grassi quando si raggiunge il 60% circa della frequenza cardiaca massima.
Per ottenere una combustione di grassi ottimale, si consiglia di mantenere la frequenza cardiaca tra il 60% e il 70% delle pulsazioni massime.
Il livello di allenamento ottimale è di tre sessioni settimanali di mezzora ciascuna.

Esempio:

Per una persona di 52 anni che inizia ad allenarsi, i valori saranno i seguenti:

Frequenza cardiaca massima = 220 – 52 (età) = 168 pulsazioni/min

Frequenza cardiaca minima = 168 x 0,6 = 101 pulsazioni/min

Frequenza cardiaca più elevata = 168 x 0,7 = 117 pulsazioni/min

Durante la prima settimana è consigliabile iniziare con una frequenza di 101. In seguito si può aumentare fino a 117.
Man mano che si diventa più allenati, l'intensità di lavoro può essere aumentata al 70% - 85% della frequenza cardiaca massima.
Questo si può fare aumentando la resistenza, la frequenza o il tempo di allenamento.

Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento:
Prima dell'allenamento è necessario riscaldarsi per 5-10 minuti.

Sessione di allenamento:
Durante l'allenamento vero e proprio, si può scegliere una frequenza del 70% -85% delle pulsazioni massime.
La durata dell'allenamento può essere calcolata con la seguente regola empirica:

- Sessione di allenamento quotidiana: 10 min. circa per volta
- 2-3 volte a settimana: 30 min. circa per volta
- 1-2 volte a settimana: 60 min. circa per volta

Defaticamento:
Per raffreddare i muscoli e il metabolismo, l'intensità deve essere diminuita drasticamente durante gli ultimi 5-10 minuti.
Anche lo stretching aiuta a prevenire dolori muscolari.

Successo
Anche dopo un breve periodo di allenamento, si noterà l'esigenza di aumentare costantemente la resistenza per raggiungere la frequenza cardiaca ottimale.
Le sessioni di allenamento sembreranno sempre più facili e ci si sentirà più in forma durante la normale giornata.

Per ottenere questi risultati è essenziale essere motivati e allenarsi con regolarità.
Scegliere orari fissi per l'allenamento e non iniziare l'esercizio troppo intensamente.

Come recita vecchio detto degli sportivi:
"La cosa più difficile dell'allenamento è iniziare".

Ci auguriamo che i nostri clienti possano divertirsi e sentirsi in forma utilizzando con successo i nostri attrezzi.

TABELLA INDICATIVA PER L'ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

Battiti cardiaci per minuto

85%	170												
75%	50	165											
60%	120	146	161										
		117	142	157									
			114	138	153								
				111	134	149							
					108	130	145						
						105	126	140					
							102	122	135				
								99	118	130			
									96	114	125		
										93	110	120	
											90	106	115
												87	102
													84
Età	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80

Tra 75% e 85% = livello di allenamento aerobico intenso
Tra 60% e 75% = livello di allenamento con impiego prevalente di grassi come fonte energetica
Tra 45% e 60% = attività sportive di scarso interesse

QUESTE CONSIDERAZIONI SONO DA CONSIDERARSI DI CARATTERE GENERALE, SI INVITA PERTANTO A CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE UNA QUALSIASI ATTIVITÀ FISICA.

È ormai noto come la moderna società tenda a ritenere il movimento un'inutile perdita di tempo, basti pensare ai telecomandi per tutti gli usi, i computer, internet, etc., strumenti indubbiamente fondamentali ed insostituibili ma che progressivamente tolgono alla "macchina uomo" una caratteristica fondamentale cioè il movimento.
Tutto questo, aggiunto alla frenesia di tutti i giorni porta l'organismo umano a non funzionare correttamente. Uno stile di vita sano (alimentazione, movimento), migliora la qualità della vita stessa aumentando l'efficienza dell'organismo e quindi prevenendo l'invecchiamento. Non a caso chi si mantiene attivo fisicamente riesce ad avere performance elevate, molto più a lungo
nel tempo. Una buona attività fisica va praticata con sistematicità almeno tre volte alla settimana al fine di ottenere un ottimo stato di forma fisica.

L'ATTIVITÀ DI CARDIOFITNESS, INFLUENZA DECISAMENTE ALCUNI FATTORI QUALI:

- **Rapporto tra il colesterolo "buono" e quello "cattivo"**

Studi recenti hanno dimostrato come con un attività fisica regolare di tipo "aerobico" aumenti il livello del colesterolo "buono" e diminuisca quello del colesterolo "cattivo" con un indubbio vantaggio a carico dei vasi arteriosi.

- **Ipertensione arteriosa** Un lavoro di cardiofitness di tipo aerobico, richiedendo maggiori quantità di ossigeno all'organismo fa si che aumenti il numero dei capillari aperti per portare l'ossigeno stesso ai muscoli. L'aumento della rete muscolare periferica capillare unitamente ad una maggiore elasticità delle arterie e alla non occlusione delle stesse, comporta una diminuzione della pressione
sistolica.

- **Peso corporeo** Più che di peso corporeo ideale, occorre parlare di rapporto fra percentuale di massa grassa e percentuale di massa magra. Normalmente nelle donne i valori ottimali di massa grassa sono tra il 22% ed il 25% mentre negli uomini il rapporto va dal 16% al 20%. Queste misure vengono effettuate con l'impedenziometria oppure con la plicometria.

I meccanismi che intervengono su tali fattori sono:

- ***Metabolismo***
- ***Alimentazione***
- ***Attività fisica***

Mentre i primi due punti li lasciamo agli esperti specialisti, per quel che riguarda l'attività fisica è scientificamente provato che lavori fisici di bassa intensità (attività cicliche), di lunga durata, come appunto le attività di cardiofitness, sono le più idonee per bruciare i grassi. Infatti si bruciano tanti più grassi quanto più si ha ossigeno come carburante, quindi quando si esegue un esercizio di cardiofitness in zona di elevato consumo di ossigeno (lavoro a regime aerobico).

A PROPOSITO DI CALORIE....

Il calcolo delle calorie consumate dal corpo umano non è così semplice ed immediato. Ci sono dei valori medi per tipologia d'esercizio che vengono dati da libri e riviste di fitness, ma sono indicazioni
che comunque non rispettano la soggettività dell'allenamento. Lo stesso identico lavoro fatto da due persone differenti genera un consumo calorico diverso tra i due soggetti. Veniamo perciò a come interpretare il dato fornito dall'attrezzo: il valore numerico espresso deve essere preso non come valore assoluto ma relativo. Cioè è un dato che al termine di ogni allenamento deve essere riportato su una apposita tabella personale e confrontato sistematicamente con i valori precedenti.
Se l'allenamento è produttivo, a parità di tempo dedicato al lavoro e a parità di sforzo, si noterà un incremento delle calorie consumate. Ciò risulta dal fatto che nel tempo l'organismo sarà capace di compiere maggior lavoro a parità di sforzo fisico. Un buon allenamento dovrà essere effettuato appunto tenendo di riferimento parametri quali: battito cardiaco, calorie macchina, tempo, eventuali note sulle sforzo percepito.
E' indubbio però che il parametro principe sia il battito cardiaco, in effetti è l'elemento più importante per monitorare il reale sforzo fisico essendo direttamente implicato nei processi fisiologici del rapporto: intensità-consumo calorico-tipo di fonte energetica prevalente.

CONSIGLI PER UTILIZZARE AL MEGLIO LA FIT BIKE

SETTAGGIO :

Le regolazioni in una fit bike sono:

-Regolazione della sella in altezza
-Regolazione della sella in senso orizzontale (ove possibile)
-Regolazione del manubrio in altezza (ove possibile)

- REGOLAZIONE DELLA SELLA IN ALTEZZA

L'altezza della sella deve essere tale che: seduti sulla bike fermati i pedali in posizione verticale (ore 12, ore 6) appoggiare il tallone sul pedale in basso e verificare che l'arto inferiore sia completamente esteso. Cominciare a pedalare appoggiando l'avampiede (la zona di spinta coincide con la zona di passaggio tra le dita dei piedi e la pianta) e verificare che con il pedale in basso (ore6) l'angolo tra la coscia e la gamba non superi il 90% della completa estensione.
NB: se pedalando da seduti, si muove molto il bacino allora la sella potrebbe essere troppo alta, se pedalando da seduti si portano le ginocchia esternamente, allora la sella potrebbe essere troppo bassa.

- REGOLAZIONE DELLA SELLA IN SENSO ORIZZONTALE(ove possibile)

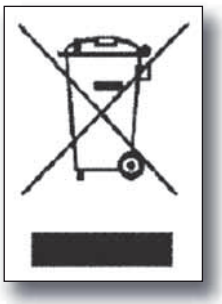
La sella deve essere regolata in senso orizzontale con i pedali paralleli al pavimento, il ginocchio della gamba avanti deve cadere a piombo della metà del pedale. Pedalare e fermare i pedali orizzontalmente a ore 3 e a ore 9 e verificare che in questa posizione il ginocchio cada a piombo con una linea immaginaria sulla caviglia.
NB: tenere il sellino troppo avanti o troppo indietro porta il ginocchio fuori allineamento.

- REGOLAZIONE DEL MANUBRIO IN ALTEZZA (ove possibile)

Posizionare il manubrio almeno 5 cm. al di sopra della linea della sella. Le persone con problemi alla schiena, soprattutto al tratto lombare, dovrebbero tenere il manubrio più alto per mantenere il busto in posizione eretta, togliendo in questo modo tensione dal tratto lombare.

ALTRI CONSIGLI UTILI

Durante l'allenamento con le spin bikes, il capo dovrebbe consentire di guardare avanti senza troppa difficoltà, le spalle devono rimanere rilassate e dritte (evitare sempre il collo di tartaruga), i gomiti non devono essere aperti ma devono restare in linea tra le mani e le spalle, il bacino dovrebbe restare fermo e non oscillare lateralmente (rollio della nave), le ginocchia non dovrebbero ne convergere ne divergere, i piedi devono essere mantenuti paralleli al pavimento durante tutto il ciclo della pedalata ricercando un movimento circolare, continuo, fluido.
Durante la salita è consigliabile mettersi prima a cavallo della bicicletta, quindi appoggiare un piede sul pedale più basso tenendosi saldamente con entrambe le mani al manubrio, spingere sulla gamba appoggiata al pedale e sedersi sulla sella, quindi appoggiare l'altro piede sul pedale libero.
Non fare pedalate a vuoto senza tenere i piedi nei pedali.
Indossare sempre delle calzature adeguate e non eseguire l'esercizio a piedi nudi.
Per la discesa fermare prima i pedali, quindi togliere un piede dal pedale e sollevandosi dalla sella appoggiarlo a terra, quindi togliere l'altro piede e scendere a cavallo della bicicletta mantenendo sempre le mani sul manubrio, solo successivamente scavalcare il corpo della bicicletta mantenendo le mani sul manubrio per uscire lateralmente.



Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazionedelle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifuti" Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientale compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.
Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza - Tel. +39 039 2045391 - 039 2045365 Fax 039 2045304
sito: www.atala.it - e-mail: info@atala.it